

# クレアチンについて

## ■クレアチンはコスパも良くて安心安全の飲むべきサプリメント

### <クレアチンについて>

- ・体内で作られるタンパク質の一種  
アルギニン、グリシン、メチオニンの3つのアミノ酸から構成
- ・体内のクレアチンは筋肉や脳に存在  
約95%は筋肉に存在
- ・瞬発力の向上や筋量の増加に最適  
トレーニング時に素早くエネルギーを作り出す

### Q1.クレアチンは安全？➡ YES

- ・クレアチンにはいくつか種類がある  
モノハイドレート、クロライド、ナイトレートの3種類
- ・モノハイドレートは安全で副作用がない  
クロライドやナイトレートは高価かつ安全性のデータが少ない

### Q2.海外製でも問題ない？➡ YES

- ・大手メーカーなら品質の信頼性は高い (国内外に関わらず)  
海外製品の特徴：品質が良い、内容量が多い、コスパが良い  
国内製品の特徴：安心感はある、内容量が少ない、高価、種類が少ない

### Q3.クレアチンとBCAAは何が違う？

- ・どちらもトレーニング時の摂取で効果が得られる  
クレアチンの効果：強度の高い運動を継続できる  
BCAAの効果：筋合成をサポートする

期待する  
効果が違う

### Q4.肉離れしやすくなる？➡ NO

- ・『クレアチンの摂取=肉離れ』ではない  
消化吸収される際に細胞内に水分を多く取り込む。  
普段の水分量だと不足状態になってしまう。  
水分不足➡コラーゲンの強度が低下し、怪我が起きやすくなる。

# クレアチンについて

## ■クレアチンはコスパも良くて安心安全の飲むべきサプリメント

### <クレアチンの摂取方法>

ローディング期間→補充期間→休止期間

#### ①ローディング期間

目的：クレアチンが体内に貯蓄されている状態を作る

#### ★摂取方法

『体重×0.3gを1日4回摂取×5日間』

#### ②補充期間

1日1回体重×0.3gをトレーニング後に摂取.食後でもOK.  
糖質と一緒に摂取するとインスリンの分泌が吸収率を高める.  
ビルダー飲み：粉薬の様に粉末を口に入れて水などで流し込む  
シェイカー飲み：プロテインシェイカーに溶かして飲む  
シェイカー飲みの場合は溶け残しに注意.

#### ★他サプリメントとの併用

BCAA：飲み終えてから5～10分後

プロテイン：糖質含む…飲み終えてから5～10分後  
：糖質含まない…同時摂取OK

#### ③休止期間

2ヶ月を目安に摂取を一時的に中止する期間を設けた方が良い.  
サプリメントで摂取し続けると体内での合成能力が落ちる